

令和7年度北海道社会教育セミナー 基礎講座

アイスブレイクの 意義と手法

檜山教育局教育支援課
社会教育指導班 志津野 剛一

自己紹介

小学校教諭
北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森
檜山教育局社会教育指導班



今日の流れ

- 1 アイスブレイクとは
- 2 効果・意義
- 3 手法
- 4 成功させるコツ
- 5 まとめ

この講座の目標

- ①アイスブレイクの効果を知る
- ②アイスブレイクの手法を場に応じて選べる
- ③効果的なファシリテートができる

アイスブレイクとは

アイスブレイクとは

緊張をほぐし、人と場をつなぐ技法

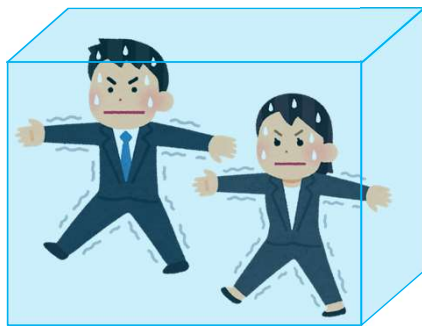
“break the ice”（氷を砕く）

航海の「砕氷船（icebreaker）」

人間関係における“氷”=心の壁や緊張感を壊す



アイスブレイクとは



緊張状態

アイスブレイクとは



凍り付いた場を壊す

アイスブレイクとは



緊張がほぐれ 場が開く

アイスブレイクの意義・効果

アイスブレイクの意義・効果

- ▶ 緊張をほぐす
→表情が柔らかく、発言しやすくなる
- ▶ 心理的安全性をつくる
→率直な意見が出やすい
- ▶ 自己開示を促す
→相互理解が深まる
- ▶ エネルギーを上げる
→集中力が高まる
- ▶ 協働のきっかけをつくる
→集中力が高まる

やってみよう！



ふりかえり

共通点さがし

やってみよう！

3ワード自己紹介



ふりかえり

3ワード自己紹介

アイスブレイクの主な手法

アイスブレイクの主な手法

① 緊張緩和「場ほぐし」型

- ★共通点さがし
- ☆3ワード自己紹介
- ☆2 Truths & 1 Lie
- ☆名刺ビンゴ
- ☆ペア取材インタビュー

★は紙・ペン不要

目的：初対面の心理的壁を下げる
効果：“語る・聴く”の基本回路を回す



アイスブレイクの主な手法

② エネルギー・感情活性化型

- ★ジェスチャーしりとり
- ★ジャンケン列車
- ★バースデーライン：喋らず誕生日順整列
- ★どっちが多数派？ゲーム

目的：身体-情動刺激で覚醒水準向上
効果：笑いの共有でポジティブ感情を同期



アイスブレイクの主な手法

③ 協働・創造ブースト型

- ☆紙タワー
- ☆1分マンガリレー
- ☆お絵描き伝言ゲーム
- ★究極の選択ブレインストーミング

目的：即席チームビルド
効果：協働課題→議論量・創造性を促進



やってみよう！



ふりかえり

紙タワー

アイスブレイクの主な手法

④ 集中カリセット・切り替え型

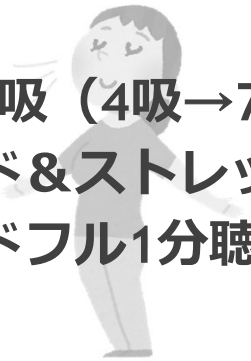
- ★4-7-8呼吸（4吸→7止→8吐）
- ★スタンド&ストレッチ
- ★マインドフル1分聴覚瞑想

目的：長丁場講義の合間に交感・副交感を調整
効果：認知疲労を低減



やってみよう

- ・4-7-8呼吸（4吸→7止→8吐）
- ・スタンド&ストレッチ
- ・マインドフル1分聴覚瞑想



アイスブレイクを成功させるコツ

～効果的なファシリテーション～

アイスブレイクを 成功させるコツ

- 目的を先に一言で伝える
- ルール説明は 30 秒以内
- 制限時間を可視化（タイマー投影）
- 「できた！」を必ず称える
- 振り返りで学びを言語化

まとめ

まとめ アイスブレイクの効果

- 緊張をほぐす
- 心理的安全性をつくる
- 自己開示を促す
- エネルギーを上げる
- 協働のきっかけをつくる

まとめ アイスブレイクの手法

- 緊張緩和「場ほぐし」型
- エネルギー・感情活性化型
- 協働・創造ブースト型
- 集中カリセット・切り替え型

まとめ 効果的なファシリテート

- 目的を先に一言で伝える
- ルール説明は 30 秒以内
- 制限時間を可視化
- 「できた！」を必ず称える
- 振り返りで学びを言語化

参考文献

今村光章

『アイスブレイク』晶文社

青木将幸

『リラックスと集中を一瞬でつくる アイスブレイク ベスト50』

ほんの森出版

堀公俊・加藤彰・加留部貴行

『チーム・ビルディング：人と人を「つなぐ」技法』日本経済新聞出版社



ありがとうございました！